

Vitamin D

The Sunshine Vitamin

Vitamin D is called the sunshine vitamin because your body will make vitamin D if your skin is directly exposed to the sun. Skin covered by sunscreen will not make vitamin D.

Vitamin D is needed for good health and to maintain strong bones and teeth. It helps your body use the calcium you get from food, beverages and supplements. Low vitamin D levels in children can cause rickets, a condition where bones are soft and brittle. New studies by scientists reveal that if you receive enough vitamin D it can lower the risk of your baby being born too early, and you having pre-eclampsia, gestational diabetes, and postpartum depression.

Very few foods are naturally high in vitamin D. However, milk, breakfast cereals and some orange juices are enriched with vitamin D.



ARE YOU Vitamin D-ficient?	Daily recommended amounts:
Birth to 12 months	400 IU per day
Children 1-13 years	600 IU per day
Pregnant and Breastfeeding women	600 IU per day

Sources of Vitamin D		
Food	Serving Size	IU of Vitamin D
Canned salmon	3 ounces	465
Canned tuna	3 ounces	70-230
Cooked shrimp	4 ounces	165
Milk	8 ounces	100
Fortified orange juice	8 ounces	100
Fortified cereal	¾-1 cup	40-100



Vitamina D

La Vitamina del Sol

La vitamina D es llamada la vitamina del sol porque su cuerpo produce vitamina D si su piel se expone directamente al sol. La piel protegida con bloqueador solar no produce vitamina D.

La vitamina D es necesaria para la buena salud y para mantener huesos y dientes fuertes. Ayuda a que su cuerpo use el calcio que obtiene de alimentos, bebidas y suplementos. Los bajos niveles de vitamina D pueden causar raquitismo, una condición en la que los huesos se ablandan y se hacen frágiles. Estudios recientes realizados por científicos, revelan que si usted obtiene suficiente vitamina D, esto puede disminuir el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo, y de que usted tenga Preeclampsia, diabetes gestacional y depresión posparto.

Son muy pocos los alimentos que por naturaleza tienen alto contenido de vitamina D. Sin embargo, la leche, los cereales para el desayuno y algunos jugos de naranja son enriquecidos con vitamina D.



¿TIENE deficiencia de vitamina D?	Cantidades diarias recomendadas:
Del nacimiento hasta los 12 meses	400 UI por día
Niños de 1 a 13 años	600 UI por día
Mujeres embarazadas o lactando	600 UI por día

Fuentes de Vitamina D		
Alimento	Tamaño de porción	UI de Fuentes de Vitamina D
Salmón enlatado	3 onzas	465
Atún enlatado	3 onzas	De 70 a 230
Camarones cocinados	4 onzas	165
Leche	8 onzas	100
Jugo de naranja fortificado	8 onzas	100
Cereal fortificado	De ¾ a 1 taza	De 40 a 100

